

BACHELOROPPGAVE

Hvordan bruker unge landslagsutøvere mentale basisteknikker?

av

403 – Anders Lippestad Thorstensen

411 – Andreas Rygg Vold

How do young national athletes use basic mental training techniques?

Idrett og kroppsøving

ID3-323

Desember 2014



Forord

Denne bacheloroppgaven er en del av studiet *Idrett og kroppsøving* ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Mental trening er et spennende fagfelt som vi begge er interessert i. Det var derfor et naturlig valg at bacheloroppgaven vår skulle omhandle dette.

Arbeidet har vært utfordrende og tidkrevende, men fremfor alt veldig lærerikt. Oppgaven har gitt oss et unikt innblikk i hvordan noen av Norges største idrettstalenter arbeider med mentale basisteknikker.

Vi vil rette en stor takk til de fire utøverne som stilte opp som informanter i undersøkelsen. Vi vil også takke vår veileder, Ole Erik Grinde, for konstruktive og gode tilbakemeldinger underveis i prosessen. Til slutt vil vi takke hverandre for eksepsjonelt godt samarbeid og ønske hverandre lykke til videre.

Sammendrag

Hensikten med denne oppgaven er å belyse hvordan unge landslagsutøvere i fire ulike idretter arbeider med mentale basisteknikker (avspenning, visualisering og indre dialog). Likheter og forskjeller vi fant mellom lagidrett og individuell idrett vil også bli gjort rede for.

Vi har valgt en kvalitativ forskningsstrategi med dybdeintervju som metode for å besvare problemstillingen. Utvalget bestod av fire utøvere fra forskjellige idretter: fotball, håndball, skiskyting og alpint. Samtlige er på landslag i sin idrett og aldersklasse, og har relevant erfaring med mentale basisteknikker.

Naturlig nok er det store forskjeller i hvordan utøverne bruker mentale basisteknikker.

Resultatene viser at samtlige utøvere har et sterkt konkurransefokus i det mentale treningsarbeidet. Visualisering blir mye brukt av lagidrettsutøverne for å forbedre evnen til å ta valg. De individuelle utøverne bruker mental trening for å skape konkurransefølelse på trening, noe lagidrettsutøverne ikke gjør. Vi opplever at utøverne bevisst arbeider med spenningsregulering og indre dialog. Begrepskunnskapen er tidvis mangelfull, men utøverne arbeider med mange av teknikkene som skisseres i teorien om mental trening.

Stikkord: Mental trening, mentale basisteknikker, avspenning, visualisering, indre dialog, unge landslagsutøvere.

Innholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag	2
<u>1.0 Innledning</u>	<u>5</u>
1.1 Problemstilling	5
1.2 Bakgrunn for problemstillingen	6
<u>2.0 Metode</u>	<u>7</u>
2.1 Valg av metode	7
2.2 Utvalg	7
2.3 Datainnsamling	8
2.4 Analyse og tolkning av data	9
2.5 Reliabilitet og validitet	9
2.6 Etske hensyn	10
<u>3.0 Teori</u>	<u>12</u>
3.1 Mental trening	12
3.2 Olympiatoppens modell for mental trening	13
3.2.1 Mentale ferdigheter	13
3.2.2 Mentale basisteknikker	14
3.3 Avspenning	14
3.3.1 Sammenhengen mellom prestasjon og spenning	15
3.3.2 Avspenningsteknikker	16
3.3.3 Aktiveringsteknikker	16
3.4 Visualisering	17
3.4.1 Bruksområder for visualisering	18
3.4.2 Hvordan visualisere?	18

3.4.3 Teoriene bak visualisering	20
3.5 Indre dialog	20
3.5.1 Verktøy for den indre dialogen	20
3.5.2 Snu negative tanker	21
4.0 Resultat og diskusjon	22
4.1 Begrepsbruk	22
4.2 Avspenning	22
4.2.1 Sammenhengen mellom prestasjon og spenning	23
4.2.2 Avspenningsteknikker	24
4.2.3 Visualisering for å regulere spenningsnivå	25
4.2.4 Aktiveringsteknikker	25
4.3 Visualisering	26
4.3.1 Skape konkurranse på trening	26
4.3.2 Forbedre evnen til å ta riktige valg	27
4.3.3 Hvordan visualiserer utøverne?	28
4.3.4 Video som visualiseringsverktøy	29
4.4 Indre dialog	30
4.4.1 Bruk av indre dialog	30
4.4.2 Snu negative tanker	31
4.4.3 Flytte fokus til arbeidsoppgaver	31
4.5 Konkurransfokus	32
5.0 Oppsummering	34
5.1 Veien videre	35
Litteraturliste	36
Vedlegg	39

1.0 Innledning

Hensikten med vår bacheloroppgave er å undersøke hvordan fire unge landslagsutøvere fra forskjellige idretter arbeider med mental trening. Gjennom intervju som metode har vi forsøkt å gå i dybden på den praktiske bruken av mentale basisteknikker, og sett etter likheter og forskjeller mellom utøverne. Vi har også vært interessert i å belyse likheter og forskjeller mellom lagidrett og individuell idrett i måten utøverne arbeider på. Undersøkelsens utvalg består derfor av to utøvere fra lagidrett (fotball og håndball) og to utøvere fra individuell idrett (alpint og skiskyting).

En idrettsprestasjon er et resultat av blant annet fysiske, tekniske, taktiske, psykiske (mentale) og sosiale faktorer. De psykiske faktorene ble oftest nevnt som viktige årsaker til suksess av de norske utøverne som lyktes i OL i Sydney. I etterkant av lekene ble utøverne spurt om hvor viktig de mente mental trening var for optimal prestasjon på en skala fra 1-10. Gjennomsnittsvaret lå på 8,6 (Pensgaard, 2003).

Mentale faktorer og mental trening er altså avgjørende for å kunne prestere i idrett. Alle informantene i denne undersøkelsen er på et svært høyt idrettslig nivå. Samtlige har oppnådd gode resultater og gjort seg fortjent til landslagsplass. I denne oppgaven vil vi gå i dybden på hvordan disse unge, vellykkede utøverne arbeider med mentale basisteknikker.

1.1 Problemstilling

Problemstilling:

- Hvordan bruker unge landslagsutøvere mentale basisteknikker?

Underproblemstilling:

- Hvilke likheter og forskjeller er det mellom utøverne fra lagidrett og individuell idrett i måten de arbeider med mentale basisteknikker?

Olympiatoppen definerer målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog som mentale basisteknikker (Pensgaard & Hollingen, 2006). Oppgavens omfang gjorde det nødvendig å begrense problemstillingen. Vi valgte derfor å fokusere på avspenning, visualisering og indre dialog og utelate målsetting. Målsetting er antakeligvis den teknikken som er minst spesifikk i forhold til idrettenes egenart. Vi antok derfor at det ville være mer interessant å fokusere på de

tre andre basisteknikkene. Dette betyr ikke at vi ser på målsetting som en mindre viktig basisteknikk.

1.2 Bakgrunn for problemstillingen

Norsk toppidrett har klare føringer på hvordan arbeidet med unge eliteutøvere skal foregå. I *Idrettspolitisk dokument 2011-2015* presiseres det at *”unge talenter må sikres et helhetlig treningstilbud, og de beste må sikres treningskvalitet på internasjonalt toppnivå”* (Idrettstinget, 2011, s. 8). Dette satsningsområdet forsterkes i *Den Norske Toppidrettsmodellen* (Tvedt, 2013) hvor talent- og trenerutvikling trekkes frem som anbefalte arbeidsområder for Olympiatoppen.

Trenerløypa (2011) er et overordnet rammeverk for norsk trenerutdanning og består av fire nivåer. Trenere på nivå 3 skal ha et utviklings –og prestasjonsfokus i arbeidet med morgendagens toppidrettsutøvere. Et av kompetansekravene på nivå 3 er at treneren skal *”være i stand til å anvende relevante mentale treningsteknikker”* (NIF, 2011, s. 35).

På bakgrunn av hvilken betydning mentale ferdigheter har for idrettsprestasjonen, og de klare føringene som ligger til grunn for treningsarbeidet med unge eliteutøvere i Norge, mener vi det er interessant å belyse *hvordan* morgendagens idrettshelter bruker mental trening. Vi vil også se etter likheter og ulikheter ved bruken av mental trening mellom lagidrettsutøvere og individuelle utøvere. Det kan virke som dette er et felt det er gjort få undersøkelser på.

I Norge er samarbeidet mellom ulike idretter tett (Pensgaard & Hollingen, 2006). Ved å ha kunnskap om hvordan utøvere fra ulike idretter bruker mental trening kan fruktbare samarbeid inngås på tvers av idrettene.

2.0 Metode

I denne delen av oppgaven vil vi belyse undersøkelsens metodevalg, utvalg, datainnsamling samt analyse og tolkning av data. Vi vil også drøfte metodens reliabilitet og validitet og gjøre rede for hvilke etiske hensyn vi har tatt.

Metode er *”en fremgangsmåte for å frembringe kunnskap eller etterprøve påstander som fremsettes med krav om å være sanne, gyldige eller holdbare”* (Dalland, 2007, s. 81). Det er vanlig å skille mellom *kvantitativ* og *kvalitativ* metode. Kvantitativ metode brukes for å beskrive et fenomen ved hjelp av tall og gi et bredt perspektiv. En typisk kvantitativ metode er en spørreundersøkelse hvor systematikk, statistikk og det å finne det representative er sentralt. Kvalitativ metode går dypere ned i det aktuelle fenomenet og fanger opp meninger og opplevelser gjennom metoder som observasjon eller intervju (Dalland, 2007).

2.1 Valg av metode

For å besvare problemstillingen vår valgte vi en kvalitativ forskningsstrategi med et tversnittdesign som metode (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Gjennom dybdeintervju ønsket vi å få frem det som er spesielt med hvordan informantene våre arbeider med mentale basisteknikker. Videre ville vi belyse eventuelle likheter og forskjeller mellom utøverne. Med intervju som metode kan vi få en god helhetsforståelse av utøvernes bruk av mental trening, samt muligheten til å hente mye informasjon fra hver enkelt informant. Metoden er fleksibel og vi får gått dypt ned i temaet (Dalland, 2007; Larsen, 2007). På bakgrunn av dette mener vi dybdeintervju er en velegnet metode for å besvare vår problemstilling.

2.2 Utvalg

Gjennom en skjønnsmessig, strategisk utvelging (Larsen, 2007) har vi valgt fire informanter vi mener er relevante for å kunne besvare vår problemstilling. Som en følge av problemstillingen var det nødvendig med et utvalg hvor utøverne hadde følgende felles kjennetegn; alle skulle være tilknyttet landslag i sin idrett og aldersklasse samt ha god

kjennskap til de mentale basisteknikkene. Sistnevnte kriterium fikk vi undersøkt ved å kontakte informantene og forhøre oss om deres erfaringer og kunnskaper før intervjuet.

Vi var også ute etter likheter og forskjeller i hvordan utøvere fra ulike idretter med mentale treningsverktøy, i tillegg til at vi ville se på forskjeller og likheter mellom lagutøvere og individuelle utøvere. Derfor valgte vi to utøvere fra lagidrett (fotball og håndball) og to fra individuelle idretter (skiskyting og alpint).

Informantene vil i oppgaven bli omtalt slik:

Utøver A – Alpint

Utøver F – Fotball

Utøver H – Håndball

Utøver S – Skiskyting

Utøvernes kjønn vil ikke bli oppgitt, men i oppgaven vil samtlige utøvere omtales i hankjønnsform for å styrke tekstens lesbarhet.

2.3 Datainnsamling

Vi benyttet oss av en *semi-strukturert* intervjuform (Johannessen m.fl., 2010) og arbeidet ut fra en intervjuguide (vedlegg 3) hvor vi stod fritt til å veksle mellom temaer og spørsmål. Dette bidro til at intervjusituasjonen ble fleksibel og åpnet for større grad av refleksjon enn et mer strukturert intervju antakeligvis ville gjort. Samme intervjuguide ble brukt på alle fire intervjuobjektene. Vi møtte tre av informantene personlig, mens det fjerde intervjuet ble gjort over Skype av praktiske årsaker.

To prøveintervjuer ble gjennomført, noe som er viktig av flere grunner (Dalen, 2011). For det første fikk vi testet intervjuguiden og gjort nødvendige endringer. For det andre ble vi vant til intervjusituasjonen og hvordan vi skulle fordele ansvaret mellom oss. Vi ble enige om at en av oss skulle lede intervjuene, mens den andre observerte og kom med spørsmål der han følte det var nødvendig. Arbeidsfordelingen var den samme på alle intervjuene for å begrense

variasjonen i *intervjueffekten* (Larsen, 2011). Under prøveintervjuene fikk vi også forsikret oss om at båndopptakeren fungerte.

2.4 Analyse og tolkning av data

Det første steget i analyseprosessen var å transkribere intervjuene. Intervjuene ble hørt gjennom flere ganger for å sikre at ingen informasjon gikk tapt. Deretter kategoriserte vi datamaterialet, slik at vi kunne gjøre en analyse av meningsinnholdet i dataene (Larsen, 2007). Vi analyserte datamaterialet for å identifisere mønstre, sammenhenger, fellestrekk og forskjeller i informantenes svar. Vi organiserte og bearbeidet datamaterialet utfra Olympiatoppens modell for mental trening (Se figur 1, side 13). De mønstrene vi fant ble deretter vurdert i forhold til relevant teori.

2.5 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet handler om undersøkelsens nøyaktighet og pålitelighet (Larsen, 2007). En måte å etterprøve reliabilitet er å la flere forskere utføre samme undersøkelse. Hvis flere undersøkelser gir samme svar tyder det på høy reliabilitet. Sikring av høy reliabilitet kan være en utfordring ved bruk av kvalitativ metode (Larsen, 2007). Ettersom det er vanskelig å etterprøve et intervju, har vi forsøkt å gjøre undersøkelsen så transparent som mulig (Tjora, 2010). Derfor presenterer vi undersøkelsens metode og teorigrunnlag. I tillegg legger vi ved intervjuguide, informasjonsskriv og samtykkeerklæring. Intervjuene er hørt gjennom flere ganger og transkribert ordrett. Etter transkribering ble intervjuene hørt gjennom en siste gang for å forsikre oss om at all informasjon var kommet med, og at alle sitater var kreditert riktig utøver.

Intervjueffekten er påvirkningen intervjueren har på intervjuobjektet (Larsen, 2007), og er den kanskje største utfordringen ved intervju som metode. Denne vanlige utfordringen ved kvalitativ metode møtte også vi. Vi har ingen garanti for at informantene snakket sant under intervjuet, men vi gjorde diverse tiltak for å legge til rette for et ærlig intervju. Vi brukte samme arbeidsfordeling under alle intervjuene, og bestrebet å ikke stille ledende spørsmål eller gi noen reaksjon på de svarene som ble gitt. Det var ingen relasjon mellom oss og informantene som kunne påvirke intervjuet (Tjora, 2010). I tillegg ble objektene informert om

sin anonymitet, og ingen av temaene som ble diskutert innebar å oppgi sensitiv informasjon om seg selv eller andre. Som nevnt ble et av intervjuene gjennomført over Skype. Vi er klar over at dette kan gå utover reliabiliteten på grunn av manglende nærhet til intervjuobjektet.

Validitet handler om en undersøkelses relevans eller gyldighet, altså at man skal samle inn data som er relevante i forhold til problemstillingen (Larsen, 2007). Informantene i undersøkelsen har gode forutsetninger for å svare på våre spørsmål og gi svar på problemstillingen. Ved å benytte en semi-strukturert intervjuform fikk vi muligheten til å gå dypere inn på temaer som var relevante for problemstillingen. At informantene fikk snakke fritt og ta opp temaer de selv mente var viktig gjorde at flere forklaringsvariabler kom opp. En fleksibel prosess hvor spørsmål kan endres underveis legger til rette for mer valid informasjon (Larsen, 2007). Etter å ha gjennomført datainnsamlingen brukte vi mye tid på analysen av dataene for å sikre kvaliteten. Svarene vi fikk ble sett i sammenheng med begreper og mønstre fra etablert teori for å øke studiens teoretiske validitet (Dalen, 2011). De overnevnte faktorene, samt at vi gjennomførte to prøveintervjuer, bidrar til å styrke studiens validitet.

2.6 Etiske hensyn

Forskningsetikken for intervju handler i stor grad om at deltagerne ikke skal komme til skade (Tjora, 2010). I et kvalitativt intervju deler informanten subjektive meninger og erfaringer av personlig karakter. Informantene i undersøkelsen blir anonymisert før, under og etter undersøkelsen for å beskytte deres interesser. Anonymisering kan i enkelte tilfeller by på utfordringer for forskere. Hensynet til å fremstille resultatene slik at de virker troverdige kan utfordres av hensynet til informantenes anonymitet (Dalen, 2011). I oppgaven velger vi å fortelle at informantene er tilknyttet landslag og hvilken idrett de utøver, for å ivareta resultatenes troverdighet. Til tross for at vi oppgir disse opplysningene føler vi oss sikre på at informantenes anonymitet er ivaretatt. Dette grunnet den relativt store utøvermassen innenfor de aktuelle idrettene i Norge. Opplysningene vi oppgir er ikke nok til å kunne identifisere utøverne.

Deltagere i en kvalitativ undersøkelse skal være opplyst om undersøkelsens målsetting, metodevalg og hvordan resultatene skal tolkes og fremstilles (Dalen, 2011). Da vi kontaktet informantene våre gjorde vi det med et introduksjonsskriv (vedlegg 1) slik at de var klar over hva de ble med på. I tillegg til dette hadde vi med oss en samtykkeerklæring (vedlegg 2) til

hvert intervju som vi gikk gjennom sammen med informanten. I samtykkeerklæringen kom det frem at utøverne stilte opp på frivillig basis og sto fritt til å trekke seg fra undersøkelsen til en hver tid, uten å måtte oppgi grunn. Informantenes anonymitet ble også forklart i samtykkeerklæringen. Intervjuene startet først når samtykkeerklæringen var forstått og undertegnet av intervjuobjektet. Et av intervjuene ble gjennomført over Skype. I dette tilfellet sendte vi samtykkeerklæringen til intervjuobjektet på forhånd og gjennomgikk det sammen før intervjuet startet. Vi mener dermed at kravet om informert samtykke er opprettholdt.

Under intervjuene benyttet vi oss av manuell båndopptaker. Intervjuene ble deretter transkribert og lagret midlertidig. Etter innlevering og endelig sensur vil materialet bli tilintetgjort.

3.0 Teori

I denne delen av oppgaven vil vi først gjøre rede for begrepet mental trening og presentere Olympiatoppens modell for mental trening. Modellen er brukt som utgangspunkt for oppgavens struktur, problemstilling og intervjuguide. Deretter vil vi kort definere de mentale ferdighetene, før vi belyser de mentale basisteknikkene fra både et teoretisk og praktisk perspektiv. Resultatene som blir presentert i del 4 av oppgaven vil bli sett i sammenheng med teorien vi gjør rede for i denne delen.

Vi vil ta utgangspunkt i boken *Idrettens mentale treningslære* (2006) som er skrevet av Even Hollingen og fagansvarlig for idrettspsykologi ved Olympiatoppen, Anne Marte Pensgaard. Vi mener denne boken er mest relevant for vår oppgave da den er sentral ved idrettsutdanning i Norge og er tett knyttet opp mot Olympiatoppen. Olympiatoppen har hovedansvaret for toppidretten i Norge. Informantene i studien er toppidrettsutøvere på landslagsnivå og denne litteraturen er antageligvis mest relevant for dem. Vi kommer til å supplere med annen litteratur der vi mener det er hensiktsmessig.

3.1 Mental trening

Mental trening er en del av fagfeltet *idrettspsykologi*. Idrettspsykologi omhandler temaer som ferdighetslæring, helse og lederskap, mens mental trening er rettet mot å forbedre idrettsprestasjonen (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

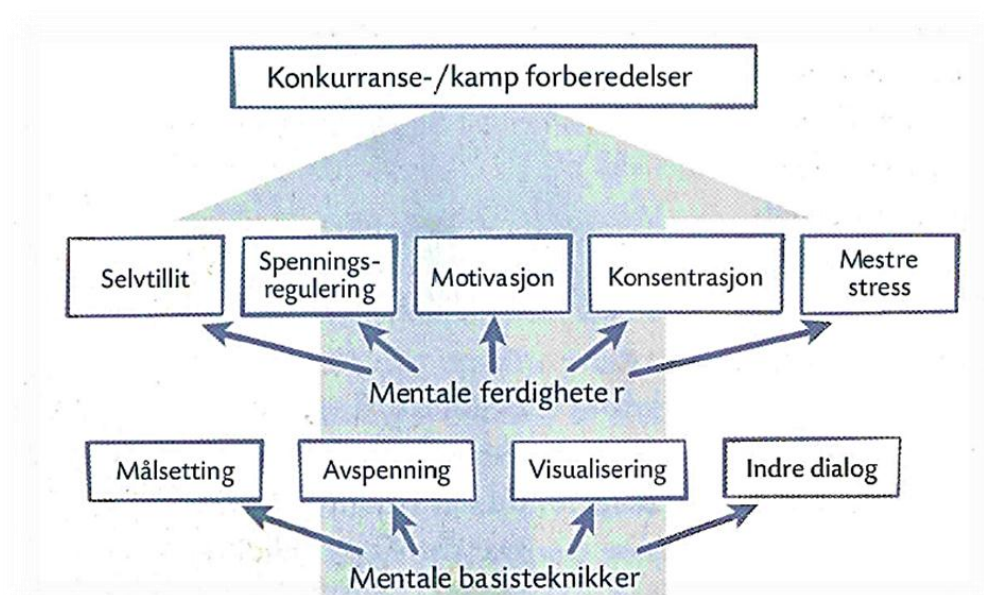
”Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål” (Hardy, Jones & Gould, sitert i Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 8).

Som nevnt innledningsvis er en idrettsprestasjon et resultat av en rekke faktorer, som for eksempel sosiale, fysiske og psykiske. Samtidig er en oppdeling av mennesket i en fysisk del og en psykisk del lite tilfredsstillende. Mennesket er et komplekst og sammensatt system hvor psykiske faktorer påvirker de fysiske og motsatt. Mennesket bør betraktes som en *helhet* (Asknes & Wormnes, 1996). Med tanken om *helhetsmennesket* som bakgrunn er det i mange sammenhenger likevel fornuftig med en oppdeling slik at vi får bedre oversikt. Videre i

oppgaven vil vi derfor bruke begreper som *psykiske* og *fysiske faktorer* vel vitende om at de i stor grad er to sider av samme sak.

3.2 Olympiatoppens modell for mental trening

Olympiatoppens modell for mental trening presenterer begrepene *mentale basisteknikker* og *mentale ferdigheter*. Som modellen viser vil mestring av de mentale basisteknikkene føre til utvikling av de mentale ferdighetene, som igjen er avgjørende for å kunne oppnå suksess på idrettsfeltet.



Figur 1: Olympiatoppens modell for mental trening (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 18).

3.2.1 Mentale ferdigheter

Modellen presenterer fem mentale ferdigheter som har stor innvirkning på en idrettsutøvers prestasjon. Disse ferdighetene er selvtillit, spenningsregulering, motivasjon, konsentrasjon og evnen til å mestre stress. Som vi nevnte tidligere vil mestring av de mentale basisteknikkene føre til utvikling av de mentale ferdighetene. Derfor vil vi kort presentere de mentale ferdighetene før vi går i dybden på basisteknikkene.

Selvtillit defineres av Wormnes og Manger som ”troen på at vi kan utøve en ønsket atferd” (2005, s. 36). På idrettsbanen handler det om at utøverne har tro på egne ferdigheter i konkurranse og på trening. *Spenningsregulering* er evnen til å regulere sitt eget spenningsnivå og er avgjørende for idrettsprestasjonen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dette temaet vil bli gjort rede for under avspenningsdelen senere i oppgaven. *Motivasjon* defineres som retningen og intensiteten på ens innsats (Weinberg og Gould, 2011). Motivasjonen kan hele tiden påvirkes og endres som en følge av miljø, situasjoner og andre forhold. *Konsentrasjon* kan defineres som ”(...) en innsnevring av oppmerksomheten rettet mot et stimulus over lengre tid” (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 88). Å kunne *mestre følelser* som nervøsitet, stress og angst er viktig for enhver idrettsutøver. Stress kan defineres slik ”en subjektiv opplevelse hvor kravene i en situasjon oppleves som større enn ferdighetene en har, og hvor konsekvensene ved å mislykkes oppleves som alvorlige” (McGrath, sitert i Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 67).

3.2.2 Mentale basisteknikker

I vår undersøkelse har vi som nevnt tatt utgangspunkt i basisteknikkene avspenning, visualisering og indre dialog. Målet har vært å finne ut hvordan våre informanter arbeider med disse basisteknikkene. I den påfølgende delen av oppgaven vil vi derfor gå i dybden på hver av basisteknikkene for å presentere det teoretiske grunnlaget vi har utformet vår problemstilling og intervjuguide ut fra. Basisteknikkene vil belyses i samme rekkefølge som de presenteres i Olympiatoppens modell for mental trening; først avspenning, deretter visualisering og til slutt indre dialog. Denne strukturen vil også benyttes i resultatdelen av oppgaven.

3.3 Avspenning

Avspenning er den første mentale basisteknikken vi vil ta for oss. Avspenning er evnen til å slappe av eller regulere spenningsnivået når spenningen oppleves for høy (Pensgaard, Riise & Stensbøl, 2013). I denne delen vil vi belyse sammenhengen mellom spenning og prestasjon, samt se nærmere på teknikker for å senke og øke spenningsnivået. Weinberg og Gould beskriver spenning, eller arousal, slik: “Arousal is a blend of physiological and psychological activity in a person, and it refers to the intensity of motivation at a particular moment” (2011, s. 77).

Spenningsnivået blir da den graden av spenning den enkelte opplever til enhver tid. Hos utøvere kan spenningsnivået enten bli for høyt eller for lavt, og det gjelder og finne frem til det nivået som gir den beste prestasjonen. Spenningsnivå påvirkes av forskjellige faktorer som angst, stress og motivasjon (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Stress og motivasjon er blitt definert tidligere i oppgaven. *Angst* er en negativ følelsesmessig tilstand som karakteriseres av nervøsitet og bekymringer, som trigges av en økt spenning i kroppen (Weinberg & Gould, 2011). Vi skiller mellom to typer angst: kognitiv og somatisk. Den kognitive går på de negative tanker som trigges av angsten, mens den somatiske handler om de fysiske reaksjonene den økte spenningen har på kroppen (Weinberg & Gould, 2011).

3.3.1 Sammenhengen mellom prestasjon og spenning

Det er stor enighet om at det er en sammenheng mellom spenningsnivå og prestasjon (Pensgaard & Hollingen, 2006). I ulike idretter, med varierende intensitet og varighet, vil det være forskjeller i hvilket spenningsnivå som gir den beste prestasjonen. I noen idretter er det en styrke å kunne holde seg helt rolig, mens i andre idretter kan det være gunstig å kunne opprettholde et høyt spenningsnivå over en lengre periode. Samtidig som ulike idretter stiller ulike krav, er det også individuelle hensyn å tenke på hos hver enkelt utøver. Ingen utøvere er like, og hvilket spenningsnivå som er optimalt varierer fra person til person (Taylor & Wilson, 2005). Det finnes dermed ingen fasit for hvilken spenning som passer hver utøver, noe som gjør at hver enkelt utøver er avhengig av å kjenne til og kunne regulere sitt eget spenningsnivå (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Det er utviklet diverse teorier basert på sammenhengen mellom spenningsnivå og prestasjon. *Drive-teori* (vedlegg 4) baserer seg på at spenningsnivå og prestasjon har et lineært forhold. Prestasjonen øker sammen med spenningsnivået. Denne teorien var gjeldende frem til 1960-tallet, da det ble påvist at for høyt spenningsnivå var hemmende på prestasjon, spesielt i konsentrasjonsidretter (Pensgaard & Hollingen, 2006). *Omvendt-U hypotese* (vedlegg 4) starter som drive; prestasjonen øker sammen med spenningen. Forskjellen er at i denne teorien skjer dette bare frem til et visst punkt. Etter dette punktet vil økt spenning føre til en nedgang i prestasjon (Taylor & Wilson, 2005). Omvendt-U hypotesen har dannet grunnlag for flere teorier, deriblant *optimale prestasjonssoner*. Denne teorien sier at punktet på den omvendte-U hypotesen hvor hver enkelt utøver presterer best vil variere fra utøver til utøver (Pensgaard & Hollingen, 2006). *Reversal-teori* sier at den viktigste faktoren i forholdet mellom spenningsnivå og prestasjon er utøverens egen oppfatning av sitt spenningsnivå.

Dersom utøveren oppfatter sin høye spenning som noe positivt vil det gagne prestasjonen. Hvis utøveren derimot ser høy spenning som noe negativt vil det hemme prestasjonen (Taylor & Wilson, 2005). I *katastrofeteorien* er antagelsen at den omvendte-U kurven er korrekt så lenge angsten er lav. Hvis kognitiv angst er høy vil det skje en økning av prestasjon i sammenheng med den fysiske spenningen, men bare frem til et visst nivå. Når en overstiger dette nivået skjer det en brå nedgang i prestasjonen. Utøveren opplever et dramatisk fall på den omvendte-U kurven, og det blir vanskelig å komme tilbake i en god sone (Pensgaard & Hollingen, 2006).

3.3.2. Avspenningsteknikker

Det finnes diverse teknikker som kan benyttes for å senke eller øke spenningsnivået. Når en opplever stress i sammenheng med konkurranse er det vanlig at pustefrekvensen øker. Dette vil igjen føre til økt stress, og høy spenning i kroppen. For å unngå dette kan utøvere lære seg spenningssenkende pusteteknikker (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Det dype åndedrett er en teknikk for å senke spenningen i kroppen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Denne teknikken går ut på å ta lange, dype pust, hvor en ser for seg at lungene er delt opp i tre deler. Først fylles den nederste delen, deretter den midterste og til slutt øvre del. Når lungene er fylt opp, skal en holde pusten i noen sekunder, før luften slippes sakte ut igjen (Weinberg & Gould, 2011).

Progressiv avspenning er en teknikk som ble presentert av Edmund Jacobson i 1938 (Weinberg & Gould, 2011). Teknikken går ut på å spenne opp, og deretter slappe av i musklene for å lære seg forskjellen på spent og avslappet muskulatur. Når en først starter med progressiv avspenning, er det vanlig med programmer som varer rundt 30 minutter hvor en går gjennom hele kroppen og spenner musklene etter tur. Med øvelse trenger en mindre tid. Målet er å kunne kjenne igjen spent muskulatur, og avspenne den umiddelbart selv i en stresset situasjon (Weinberg & Gould, 2011).

Avspenning har en direkte relasjon til de andre basisteknikkene. Målsetting, indre dialog og visualisering kan brukes som verktøy for å regulere spenningsnivå hos en utøver (Pensgaard & Hollingen, 2006).

3.3.3 Aktiveringsteknikker

Opplever utøveren at spenningsnivået er for lavt kan en benytte aktiveringsteknikker. Aktiveringsteknikker har som mål å øke spenningen (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Aktiveringsteknikkene kan minne om avspenningsteknikkene, men med et litt annet innhold. Istedenfor å puste langsomt kan en øke pustefrekvensen. Samtidig kan en utføre raske bevegelser som spensthopp, korte spurter eller lignende. De mentale baseteknikkene kan benyttes for å øke spenningsnivået. En kan huske på de målene en har satt seg, og gjennom indre dialog minne seg selv på hvor mye arbeid som er lagt ned for å nå disse målene. Visualisering kan også være ett effektivt hjelpemiddel for å øke spenning (Pensgaard & Hollingen, 2006).

3.4 Visualisering

Den andre mentale basisteknikken er *visualisering*. ”*Visualisering betyr at du bruker forestillingsevnen din til å trene på ulike situasjoner*” (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 16). Målet er å gjenscape idrettsopplevelsen slik at utøveren føler han faktisk utøver idretten (Taylor & Wilson, 2005). Ved å integrere alle sansene og benytte verktøy som PETTLEP-modellen kan visualiseringen bli så virkelighetsnær som mulig (Pensgaard & Hollingen, 2006; Holmes & Collins, 2001).

Hva utøvere visualiserer er selvsagt vanskelig å kategorisere. Det å skape bilder i sitt eget hode er en individuell prosess som det er umulig å observere direkte. Som Pensgaard og Hollingen (2006) poengterer er nettopp det å individualisere visualiseringen viktig. Det er den enkelte utøvers følelser, preferanser og opplevelser som skal ligge til grunn. Ahsens trippelteori fremhever meningsaspektet ved visualisering. Et bilde kan ha ulike mening for hver enkelt og dette underbygger prinsippet om å individualisere visualiseringstreningen (Pensgaard & Hollingen, 2006; Weinberg & Gould, 2011). Forskning har imidlertid vist at utøvere bruker minst fem ulike visualiseringstyper (Martin, Moritz & Hall, 1999; Pensgaard & Hollingen, 2006):

Motivasjonsspesifikk (MS) - Utøveren visualiserer måloppnåelse ved å for eksempel se seg selv på toppen av pallen.

Motivasjon generelt – mestring (MG-M) - Utøveren visualiserer at han mestrer utfordrende situasjoner, gjerne konkurransesituasjoner.

Motivasjon generelt – aktivering (MG-A) - Fokus på følelser som nervøsitet og spenning i forbindelse med visualisering av konkurranser.

Kognitivt spesifikt (CS) - Utøveren visualiserer en teknikk eller ferdighet.

Kognitivt generelt (CG) - Utøveren visualiserer taktiske valg eller strategier.

3.4.1 Bruksområder for visualisering

Med de fem visualiseringstypene som bakgrunn skal vi kort gjøre rede for ulike bruksområder for visualisering. Visualisering kan brukes til å forbedre fysiske, mentale og perseptuelle ferdigheter (Taylor og Wilson, 2005).

Kognitiv spesifikk visualisering kan brukes for å forbedre fysiske ferdigheter som for eksempel teknikk. Ved å se på øvingsbilder (video, trener, andre utøvere) kan utøveren visualisere seg selv utføre handlingen og lære teknikken selv. Visualisering kan også brukes for å vedlikeholde ferdigheter eller korrigere dårlig teknikk (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Wright og Smith (2009) undersøkte hvilken effekt PETTLEP-visualisering har på kraftutvikling. Ved bruk av PETTLEP-visualisering viste forsøkspersonene en økning i 1RM på hele 23%. Visualisering har også vist seg å ha en positiv effekt på bevegelighet (Guillot m.fl., 2010). Visualisering kan altså med fordel brukes til å forbedre andre fysiske faktorer enn kun de motoriske, og en kombinasjon av fysisk trening og visualisering vil gi best resultat (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Gjennom visualisering kan utøvere også forbedre sine mentale ferdigheter som motivasjon, konsentrasjon, selvtillit og evnen til å takle stress og andre følelser (Weinberg & Gould, 2011). Ved skader kan visualisering blant annet brukes for å motvirke depresjon og angst knyttet til skaden, samt opprettholde følelsen av å drive med idrett (Pensgaard & Hollingen, 2006). Visualisering har for mange en sentral plass i trenings- og konkurranseforberedelser. Ved å detaljert se for seg hva en skal gjøre i konkurransesituasjoner, fokusere på arbeidsoppgaver og legge inn uforutsette faktorer i visualiseringsarbeidet vil utøveren stå bedre rustet på startstreken (Pensgaard & Hollingen, 2006; Weinberg & Gould, 2011). Visualisering kan også brukes til avspenning.

Evnen til å se mønstre, forstå taktikk og ta riktige valg kalles perseptuelle ferdigheter. Disse ferdighetene er ekstremt viktige i mange idretter. Gjennom kognitiv generell visualisering av ulike scenarier kan disse ferdighetene trenes opp (Weinberg & Gould, 2011).

3.4.2 Hvordan visualisere?

En anerkjent og mye brukt modell for hvordan visualisering kan utføres effektivt er Holmes og Collins` (2001) PETTLEP-modell. Flere norske fagbøker om idrett og mental trening anbefaler å bruke denne modellen i visualiseringsarbeidet (Fiskerstrand m.fl., 2014; Pensgaard & Hollingen, 2006). Den består av syv retningslinjer:

Physical - Visualiseringen bør foregå i konkurransestilling (Pensgaard & Hollingen, 2006) og det anbefales at utøverne bruker samme bekledning og utstyr som i konkurransesituasjon/treningssituasjon (Taylor & Wilson, 2005).

Environment - Å visualisere, eller befinne seg i, miljøet hvor idretten foregår har stor betydning for effekten av visualiseringen og sørger for at utøverne blir best mulig forberedt. Miljømessige faktorer som å høre publikum, kjenne lukten av gresset og lignende bør i størst mulig grad være en del av visualiseringen (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Task – Visualiseringen må ta hensyn til idrettens krav, utøverens idrettslige ferdigheter og utøverens visualiseringsferdigheter (Taylor & Wilson, 2005). Utøverens arbeidsoppgaver bør være en sentral del av hva han/hun visualiserer (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Timing - Visualiseringen bør foregå i samme hastighet som selve aktiviteten (Holmes & Collins, 2001; Smith, Wright, Allsopp & Westhead., 2007.) Å holde utstyret mens man visualiserer har vist seg som et effektivt hjelpemiddel for å justere visualiseringshastigheten til virkeligheten (Holmes & Collins, 2001).

Learning - Når utøveren utvikler ferdighetene sine må visualiseringen justeres deretter (Pensgaard & Hollingen, 2006). Treningsprinsippet *progresjon* gjelder også for mental trening.

Emotion - Holmes og Collins (2001) påpeker at idretter sjelden utføres i en helt avslappet tilstand og setter med det spørsmålsteget ved om visualiseringen bør foregå i avslappet tilstand, noe som er vanlig praksis for mange. Ved å integrere følelser som selvtillit, spenning, trygghet osv. vil visualiseringen bli mer virkelighetsnær og dermed mer effektiv. Følelsene bør være positive og forbindes med den gode prestasjonen (Pensgaard & Hollingen, 2006; Smith m.fl., 2007).

Perspective - Om utøvere bør benytte seg av *indre* perspektiv (se gjennom egne øyne) eller *ytre* perspektiv (se seg selv utenfra) under visualisering avhenger av flere faktorer. For det første vil et ytre perspektiv ofte være nyttig ved innlæring av nye ferdigheter (Pensgaard & Hollingen, 2006). Videre vil idrettens egenart være avgjørende for hvilket perspektiv som vil være mest effektivt. Innenfor tekniske idretter som f.eks. skiskyting eller alpint vil en med fordel kunne benytte seg av et indre perspektiv. I mer komplekse, åpne idretter som fotball og håndball kan et ytre perspektiv være gunstig. Sist vil utøvernes egne erfaringer og preferanser selvsagt være avgjørende i valget av perspektiv (Taylor & Wilson, 2005). Det å kunne

kombinere eller bytte mellom begge perspektivene virker å gi størst utbytte av visualiseringen (Smith m.fl., 2007).

3.4.3 Teoriene bak visualisering

En rekke teorier forsøker å forklare hvorfor visualisering er et effektivt mentalt treningsverktøy. Teoriene har både styrker og svakheter, men sammen danner de et bilde av noen av prosessene som kan stå bak effekten av visualisering. Som nevnt kan visualisering øke kraftutviklingen i musklene (Wright & Smith, 2009). Den *idémotoriske teorien* bidrar med en forklaring på dette ved å hevde at *"visualisering av en aktivitet vil føre til en begrenset aktivering i de muskelgruppene som blir visualisert"* (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 86). Andre vil hevde at sentralnervesystemet blir påvirket av visualiseringen og at det er en mer sannsynlig forklaring på visualiseringseffekten (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Symbolsk læringsteori hevder at de kognitive prosessene i sentralnervesystemet under visualisering bidrar til å organisere informasjon i hjernen. Visualisering av teknikk og problemløsning vil ifølge denne teorien være effektivt. *Bio-informasjonsteorien* baserer seg på at hjernen vår lagrer erfaringer som planer på hvordan vi skal løse ulike situasjoner. Disse planene kan endres og perfeksjoneres gjennom visualisering (Pensgaard & Hollingen, 2006).

3.5 Indre dialog

Alle mennesker har en indre dialog gående med seg selv, knyttet til hva de holder på med eller er opptatt av (Asknes & Wormnes, 1996). Den indre dialogen kan være positiv eller negativ. Selvsnakk som er positiv, oppmuntrende og mål -og oppgaveorientert vil ha en positiv effekt på selvtillit. Motsatt vil negativ og kritisk selvsnakk være ødeleggende for selvtilliten (Taylor & Wilson, 2005). Den indre samtalen er tidvis bevisst, men den skjer som oftest ubevisst. Sammen med visualisering er en bevisst bruk av den indre samtale den mest effektive teknikken vi har for å påvirke negative tankemønstre (Pensgaard & Hollingen, 2006).

3.5.1 Verktøy for den indre dialogen

Et verdifullt verktøy for den indre samtalen kan være en bevisst bruk av *affirmasjoner*. Affirmasjoner er betydningsfulle setninger som en sier til seg selv før eller under konkurranse (Pensgaard & Hollingen, 2006). Setningene skal bekrefte positive sider ved utøveren

prestasjon. Eksempler kan være ”Jeg er sterk, jeg er best, jeg er raskere enn motstander”. De mest effektive affirmasjonene er de som oppstår spontant hos utøver, gjerne i sammenheng med en god prestasjon (Pensgaard & Hollingen, 2006).

En utøver som benytter *tankestopp-teknikk* har lært seg å kjenne igjen negative tanker når de dukker opp, og stopper dem umiddelbart (Weinberg & Gould, 2011). For å stoppe de negative tankene kan en anvende forskjellige triggere. Det kan være å si ordet ”stopp”, knipse med fingrene eller lignende. For å beherske denne teknikken må utøver lære å gjenkjenne negative tanker når de dukker opp. Deretter må en øve på å stenge disse ute (Weinberg & Gould, 2011).

Perspektivtaking er en annen praktisk teknikk for å stenge ute negativ tanker (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det kan gjøres på flere måter, men det handler om å sette de negative tankene i perspektiv. Det kan gjøres ved å stille spørsmålstegn ved legitimiteten til egne tanker: ”hvorfor tror jeg at jeg ikke kan? Jeg har da løst lignende oppgaver før”, eller hensikten med disse tankene. Utøvere holder på med idrett fordi det er gøy, og det kan være lurt å huske på. Nervøse norske idrettsutøvere regulerte forventningspresset før OL på Lillehammer i 1994 ved å minne seg selv på at det fantes mange som har det ekstremt ille rundt om i verden. De spurte seg hvordan en da kan gå rundt å bekymre seg for en idrettskonkurranse (Pensgaard & Hollingen, 2006).

3.5.2 Snu negative tanker

Det er ikke alltid de negative tankene lar seg stoppe. Om en ikke klarer å stenge ute disse tankene kan en forsøke å bytte dem ut med positive tanker. En langrennsløper som opplever at forholdene i sporet er forferdelige kan fort bli negativ. En måte å snu disse tankene på er å si til seg selv at man har prestert bra i dårlige forhold tidligere. Den indre samtalen kan også benyttes som et verktøy for å få oppmerksomheten bort fra negative tanker ved å fokusere på tekniske arbeidsoppgaver (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Den indre dialogen kan benyttes i sammenheng med de andre basisteknikkene, og er en viktig bidragsyter i mentale ferdigheter. Indre dialog kan benyttes for å regulere spenningsnivå, øke motivasjon og selvtillit, hjelpe konsentrasjonen og i innlæring av nye ferdigheter (Weinberg & Gould, 2011).

4.0 Resultat og diskusjon

I denne delen av oppgaven vil vi presentere resultatene fra undersøkelsen og se de i sammenheng med relevant teori. Utfordringen når en skal strukturere en slik oppgave er at de mentale baseteknikkene hele tiden går inn i hverandre, for eksempel ved at en utøver benytter visualisering og indre dialog til avspenning. Vi har likevel valgt å videreføre strukturen fra teoridelen ved at vi tar for oss basisteknikkene etter tur. Vi vil også presentere generelle funn rundt utøvernes konkurransefokus. Aller først vil vi se på utøvernes begrepsbruk.

4.1 Begrepsbruk

Vi merket oss at utøverne ofte ikke er over begrepene som brukes i teorien. De kjenner til innholdet i det vi snakket om, men er tidvis ikke klar over hvilke begreper som brukes på teknikkene de bruker. For å eksemplifisere dette kan vi se på tre sitater om spenningsregulering:

” ... så er det de siste to-tre minuttene at jeg kommer med oppsykingen ... ” – Utøver A

” ... ofte blir det litt sånn for lav aggressivitet i kroppen ” – Utøver F

”... gire hverandre opp litt ” – Utøver H

Et poeng når det kommer til mental trening er at mange av elementene som ligger innenfor dette fagfeltet benyttes av utøvere på et ubevisst nivå. Utøverne i denne undersøkelsen er i stor grad bevisste på sin bruk av mange av teknikkene vi kjenner til fra teorien. Allikevel kjenner de ofte ikke til teorigrunnet bak teknikkene. Dette gjorde at vi måtte se det utøverne sa i sammenheng med den teorien vi kjenner til. Vi så som oftest samsvar mellom utøvernes erfaringer og den etablerte teorien. Ettersom bevissthet rundt den mentale treningen er en av forutsetningene for et godt utbytte (Pensgaard & Hollingen, 2006), kan det tenkes at enda mer bevissthet om begrepene og teorien bak kunne vært gunstig for utøverne.

4.2 Avspenning

Avspenning er den første basisteknikken vi vil se på. I den videre delen skal vi belyse hvilke teorier om sammenhengen mellom spenning og prestasjon vi ser i utøvernes svar. Vi vil

deretter forklare hvordan utøverne benytter forskjellige teknikker for å senke eller heve sitt eget spenningsnivå.

Utøverne er i stor grad klar over hvilket spenningsnivå de ønsker å ligge på under konkurranse. *"Jeg vet hvordan jeg skal være før kamp for å prestere optimalt"* (Utøver F). Lignende sitater kan hentes fra utøver A og utøver H. Den eneste som viser litt usikkerhet er utøver S, som har følgende å si: *"Jeg er ikke sånn 100 % sikker på det, men jeg prøver å få det høyere enn det er til vanlig. Så optimalt som mulig"*. Til tross for at utøver S beskriver en viss usikkerhet, ser vi en bevissthet om egen spenning. Utøver A skildrer hvordan han var tidligere, og gir et godt bilde på hvorfor kontroll på eget spenningsnivå er viktig: *"Jeg var kanskje litt hissig, jeg hisset meg kanskje litt for mye opp, så da ble det kaos i løypen"*. Vi vet fra teorien at det er store individuelle variasjoner mellom utøvere når det gjelder hvilket spenningsnivå som gir den beste prestasjonen. Det er derfor en styrke hos våre informanter at de er bevisst eget spenningsnivå.

4.2.1 Sammenhengen mellom prestasjon og spenning

Begrepsbruken i et par av sitatene over er interessant. De kan kobles til teorien om optimale prestasjonssoner, som er en videreføring av omvendt-U hypotese (vedlegg 4). I del 3 presenterte vi teoriene på sammenhengen mellom spenningsnivå og prestasjon, og ut i fra intervjuene kommer det frem at alle utøverne tenker i samme baner som den omvendte-U hypotesen. De snakker om at de både kan være "for lave" og "for høye". Utøverne er klare over at det ikke finnes en fasit for optimalt prestasjonsnivå innenfor sine idretter, og søker derfor sine egne *optimale prestasjonssoner*. Omvendt-U hypotese og optimale prestasjonssoner støttes opp av forskning på området (Weinberg & Gould, 2011) og det er positivt at utøvernes syn på sammenhengen mellom prestasjon og spenning i stor grad samsvarer med disse teoriene.

Utøver A forteller at han kjører på et høyere spenningsnivå i utfor og super-G enn i slalåm og storslalåm. *"I super-G og utfor nå så prøver jeg og psyke meg opp på starten, og så bare full gass. Ingenting å tape"*. Denne måten å tenke på faller innenfor drive-teori (vedlegg 4), hvor påstanden er at spenning og prestasjon har et lineært forhold: jo mer spenning, jo bedre prestasjon. Drive-teorien er i senere tid blitt avfeid, så fra et teoretisk ståsted kan en si at utøver A tenker feil her. Det finnes likevel en annen teori, *reversal-teori*, som sier at sammenhengen mellom prestasjon og spenning avhenger av utøvernes opplevelse. Dersom utøverne opplever et høyt spenningsnivå som hensiktsmessig, slik som utøver A i utfor og

super-G, vil det ha en positiv effekt på prestasjon. Innenfor grenene storslalåm og slalåm skildrer utøver A ett større behov for å kontrollere spenningen: *”Det er litt mer teknisk krevende og hvis jeg da er litt for, litt for ... mye som skjer oppi hodet da, litt for psyket opp, så kan det gå ut over det tekniske”*. Utøver A har en oppfatning om hvilket spenningsnivå som passer til hver øvelse, og ut i fra reversal-teori skal dette kunne gagne hans prestasjon.

Vi har sett at utøverne i stor grad tenker innenfor de mer moderne teoriene om sammenhengen mellom prestasjon og spenning. Et siste eksempel vi vil ta med i denne delen er utøver H sin opplevelse av katastrofeteori. Katastrofeteori inntreffer når den kognitive angsten blir for stor. I eksempelet har utøver H sett for mye på video, og bygget opp sin kognitive angst:

”Det var en kamp vi skulle spille mot Ungarn, med langslaget, så så vi video. Eller, jeg så video også var de så jævlig svære og skøyt så jævlig hardt, så så jeg mye på video av de, også ble jeg bare reddere og reddere før kampen begynte, og ble mer og mer sikker på at det her kom til å gå dårlig. Så jeg gravde litt min egen grav, med å se for mye og tenke for mye (...) Jeg prøvde å ikke tenke på det, men når jeg sto der, og dommeren blåste og jeg så de svære ungarene foran meg, så ja... den kampen sto jeg jævlig dårlig.”

4.2.2 Avspenningsteknikker

Vi har sett at informantene kjenner eget spenningsnivå, og tenker i samme baner som omvendt-U hypotese: spenningen kan til tider bli for lav eller for høy. Videre vil vi presentere hvordan utøverne arbeider for å senke spenningen dersom det er behov for det.

Pusteteknikkene det dype åndedrett og progressiv avspenning ble beskrevet i teorien. Gjennom samtalene med utøverne ble det klart at de hadde liten kjennskap til disse begrepene. Det var bare to av våre informanter, utøver S og utøver F, som oppga at de benyttet pusteteknikker. Utøver S forteller: *”Jeg har ikke fått noen konkret opplæring i pusteteknikker, det er noe jeg har funnet ut av selv. Og jeg tenker heller ikke så mye over det når jeg gjør det heller. Prøver bare å puste dypt og rolig”*. Til tross for at utøver S ikke har fått noen opplæring ligger beskrivelsen av fremgangsmåten hans innenfor det dype åndedrett. Under renn opererer utøver S med et 100-metersmerke, hvor han de siste hundre meterne før skyting arbeider med å senke spenningen. Slik beskrives fremgangsmåten: *”(Senker spenningsnivå) ved å gå saktere, puste rolige, lange, dype pust for å senke pulsen”*. Utøver S benytter det dype åndedrett for å senke spenningsnivået både før og under konkurranse.

Utøver F benytter også det dype åndedrett uten å være klar over at det er en pusteteknikk. Han benytter det både før konkurranse hvis han er overtent, eller underveis: *”Jeg bare tar et dypt pust og puster ut all luft jeg har i kroppen. Da føler jeg at jeg får senka kroppen og skuldrene”*. Utøver F har drevet med pusteteknikk for å senke spenningen i en årrekke. Det at han bare trenger et dypt pust for å roe seg ned tyder på at han har blitt rutinert i bruken av slike teknikker, og det dype pustet kan være en trigger for progressiv avspenning (Weinberg & Gould, 2011).

Senere i oppgaven ser vi nærmere på indre dialog hvor det beskrives hvordan utøverne benytter indre dialog til å endre fokus fra negative til positive tanker. Dette faller innenfor spenningsregulering, da utøverne gjør det for å minske nervøsitet.

4.2.3 Visualisering for å regulere spenningsnivå

Visualisering benyttes som et virkemiddel for å regulere spenningen. Dette gjelder alle utøverne. Utøver H beskriver hvordan han senker spenningsnivået: *”Tenker på en kamp jeg har spilt veldig bra. Går gjennom den i hodet, og da føler jeg at stresset minsker”*.

Utøverne benytter visualisering til å se for seg hendelser som kan oppstå i den kommende konkurransen. Dette gjør at de føler seg tryggere når de konkurrerer. Utøver A ser for seg løypen i minuttene før start, utøver F og utøver H ser for seg situasjoner som kan oppstå, og utøver S forestiller seg handlingsforløpet i rennet. En følelse av å ha vært der før gir utøverne trygghet, og bidrar til å hindre nervøsitet. Vi tar med oss to sitater for å illustrere dette:

”Da har man på en måte vært der før og da er man mer vant til det, ikke så uvant når du kommer dit, hvis du er veldig nervøs.” – Utøver S

”Jeg føler jeg blir mer trygg (av å visualisere). Jeg føler liksom: det her kan jeg, jeg er god nok til å redde den ballen. Fordi jeg har sett for meg at jeg klarer å redde den i hodet mitt, så skal jeg klare det på banen også.” – Utøver H

4.2.4 Aktiveringsteknikker

Ettersom utøverne er godt kjent med eget spenningsnivå vet de også når de har for lav spenning. Når det oppstår ett behov for å øke spenningen benytter utøver S visualisering:

”Under oppvarming til renn pleier jeg å se for meg at jeg går renn, pusher ute i løypa og på skytebanen for å få opp spenningsnivået”. Både utøver S og utøver A forteller at de

visualiserer konkurransesituasjon på trening for å få opp spenningen. Dette blir videre belyst i delen om visualisering.

Utøver A og utøver F forteller at de har mer aggressive ritualer for å øke spenningen. Utøver A beskriver hvordan han jobber før start for å øke spenningen: ” ... *jeg har ikke noe fast jeg sier, men det er sånn bare 10 – 15 sekunder før jeg starter at jeg står der og tramper og slår meg på kassa, (sier) kom igjen, og gi gass og bare sånn småord da* ”. Utøver F beskriver mye av det samme, og sier at hvis han kjenner at spenningen er lav så smeller han til på oppvarmingen. Hvis spenningen fortsatt er lav når han kommer til starten av kampen så brøler han ut i spillertunnelen.

4.3 Visualisering

Visualisering er en effektiv og mye brukt mental basisteknikk (Pensgaard og Hollingen, 2006). Samtlige utøvere i undersøkelsen bruker visualisering, men bruken av visualisering varierer mye fra utøver til utøver. Bruksområdene for visualisering er mange og ble presentert i teoridelen av oppgaven. Informantene bruker i liten grad kognitiv spesifikk visualisering til å forbedre fysiske ferdigheter som for eksempel teknikk. Motivasjonsspesifikk visualisering for å skape motivasjon forekommer, men trekkes ikke frem som et viktig bruksområde. Som nevnt tidligere benytter samtlige utøvere i undersøkelsen visualisering til å regulere spenningsnivået.

I denne delen vil vi gjøre rede for de to bruksområdene for visualisering utøverne mener er viktigst. Disse bruksområdene er visualisering for å skape konkurranse på trening og visualisering for å forbedre evnen til å ta riktige valg. Her ser vi en tydelig forskjell mellom lagidrett og individuell idrett. Deretter vil vi gjøre rede for hvordan utøverne praktisk gjennomfører visualiseringen, før vi til slutt ser på utøvernens bruk av video som visualiseringsverktøy.

4.3.1 Skape konkurranse på trening

De to individuelle utøverne i vår undersøkelse bruker visualisering for å skape en konkurransesituasjon på trening. Utøver A har for eksempel stort fokus på dette, da alpint er en av få idretter hvor det telles hundredeler og utøverne kun har ett forsøk i hver konkurranse. “*Det handler om press, forventninger og bruk av tid og ressurser*” (Utøver A). For å takle konkurransesituasjonen er det viktig å trene på den. Utøver A inkluderer elementer fra konkurranse i treningsarbeidet ved å tenke at første tur i bakken på hver trening er et renn.

Ved å gjøre dette må utøver A først visualisere løypen og deretter kjøre den som i konkurranse, hvor man ikke har anledning til å kjøre gjennom løypa den siste tiden før rennet.

”Det jeg gjør på trening er at jeg gir alltid full gass (...) jeg tenker at nå er det konkurranse. Jeg tenker at det er konkurranse på trening ... ” – Utøver A.

Utøver S jobber på en litt annen måte. Individuelle utøvere trener oftere alene enn utøvere fra lagidretter. Ved å se for seg andre utøvere rundt seg i løypen får utøver S økt spenningsnivået sitt på trening og presset seg selv hardere. Som vi ser av sitatet under bruker utøver S visualisering også til å forberede seg på presset og spenningen på standplass.

”... Nå bruker jeg det (visualisering) før hardøkter, og mye på rolig trening hvor jeg prøver å få opp spenningen inni meg, gire meg opp. Og mye på skytingene da, så jeg kan skyte på høyere spenning enn jeg vanligvis gjør på trening, så det ikke blir så uvant å komme i renn. ”
– Utøver S

Begge de individuelle utøverne bruker altså MG-A visualisering for å få den daglige treningen mer lik konkurranse ved å integrere elementer som press, spenningsnivå og andre utøvere. Ingen av utøverne fra lagidrettene nevner dette som et bruksområde for visualisering. Som vi har sett av eksemplene ovenfor er idrettens egenart avgjørende for hvordan en kan skape en konkurransesituasjon på trening. Treninger for lagidrett inneholder ofte konkurranseelementer i for eksempel spillsituasjoner, taktiske øvelser og vanlig spill. Utøvernes behov for å visualisere for å skape konkurranse under trening kan av den grunn være mindre i lagidretter enn i individuelle idretter.

4.3.2 Forbedre evnen til å ta riktige valg

Flere av utøverne i undersøkelsen trekker frem det å forbedre de perseptuelle ferdighetene som det største utbyttet de får av å visualisere. Gjennom kognitiv generell visualisering kan utøverne forbedre evnen til å ta riktige valg og forstå taktikk. Å kunne prestere i lagidrett, og spesielt i ballspill, handler om å kunne oppfatte og vurdere ulike situasjoner for så å bestemme hvordan situasjonen skal løses og utføre løsningen på best mulig måte (Bergo, Johansen, Larsen og Morisbak, 2002). Perseptuelle ferdigheter blir da direkte avgjørende for prestasjonen. *”... han som tar mest rette valg er han som gjør det best. Selv om du må være bra trent og sånn er det mye å hente på valg, spesielt i lagidretter”* (Utøver F). Som vi ser av følgende sitater jobber både utøver F og utøver H bevisst med visualisering for å forbedre disse ferdighetene og trene på å ta riktige valg:

”Ja, jeg har jobbet en del med spesielt det offensive i forhold til de valgene jeg tar. Mål jeg har satt meg på forhånd, for eksempel når motsatt stopper har ballen, at jeg jobber med å se motsatt, opp i korridor, se inn bak og inn i mellomrommet. At jeg legger meg i senga, og før jeg legger meg ligger jeg et kvarter og jobber med det. Ser at han har ballen og gå gjennom det. Jeg føler at det gjør det lettere når du kommer til kamp å ta de valgene, for da har du gjort det når du ligger hjemme.” – Utøver F

” (Før kamp) tenker jeg gjennom alle oppgavene mine helt til jeg møter opp på kampen. Så da har jeg gått gjennom alle oppgavene mine før jeg møter opp (...) Gått gjennom alle spillerne, hver spillerposisjon fra video, fra notater når vi har sett på video.” – Utøver H

Også utøver A bruker visualisering for å trene på å ta riktige valg *”Jeg blir best mulig forberedt da. Det får meg til å gjøre ting riktig og at jeg unngår skader og sånne ting”*

(Utøver A). Linjevalg er selvsagt avgjørende for resultatet i alpint. Samtidig ser vi at utøver A trekker frem det å unngå skader som viktig. I en risikoidrett som alpint kan en feilvurdering av løypa i verste fall koste utøveren livet. Sann sett kan en hevde at det å visualisere linjevalg og lignende er et sikkerhetskrav som idretten stiller til utøverne. Som utøver A selv uttalte er det *”utenkelig”* å ikke visualisere.

Som utøver i en lagidrett må du ofte forholde deg til taktiske føringer lagt av for eksempel en trener. Utøver F poengterer hvilke utfordringer det kan føre til for utøvere i lagidretter:

”Jeg tror det er en stor forskjell (mellom lagidrett og individuell idrett) i forhold til at når vi jobber med det (visualisering) må valgene jeg tar være innenfor spillestilen vår (...). En må forholde seg innenfor de rammene, ellers får man ikke spille og da blir man ikke noe bedre selv. Så du må ta litt konsekvenser. Driver du individuelt kan du ha mer fokus på hva som er best for deg selv. Det er det ikke alltid vi kan gjøre.”

4.3.3 Hvordan visualiserer utøverne?

PETTLEP-modellen er en veldokumentert guide for utførelse av visualisering som ble presentert i del 3. Ingen av utøverne i undersøkelsen hadde kjennskap til modellen, men som ved flere andre tilfeller bruker de elementer fra teorien ubevisst. For eksempel har samtlige et stort fokus på arbeidsoppgavene sine når de visualiserer, altså retningslinjen *task* fra PETTLEP-modellen. Når det gjelder de seks andre retningslinjene er det ikke lett å se noen mønstre mellom utøverne. Utøver S skiller seg ut fra de andre med tanke på å involvere flest

PETTLEP-retningslinjer i visualiseringen ved blant annet å kunne bytte perspektiv, noe som har vist seg å gi størst utbytte.

Det kan virke som om utøvernes kjennskap til visualisering er svært vilkårlig og at de har plukket opp elementer fra mange ulike kilder for deretter å implementere disse elementene i sin egen visualisering. Utøverne i undersøkelsen er i stor grad selvlærte når det gjelder visualisering. Som en direkte følge av dette vil visualiseringen bli svært individualisert. Det å individualisere visualiseringen ble trukket frem i teoridelen som et viktig prinsipp. Samtidig kan bruk av for eksempel PETTLEP-modellen øke utbyttet utøverne får av visualisering. Som vi gjorde rede for i teoridelen har PETTLEP-modellens retningslinjer vist seg å være svært effektive. For utøverne i vår undersøkelse kan det derfor anbefales å inkludere flere PETTLEP-elementer samtidig som man opprettholder prinsippet om individualisering.

4.3.4 Video som visualiseringshjelpemiddel

Video er et hjelpemiddel som har vist seg effektivt for å øke utbyttet av visualisering (Holmes & Collins, 2001; Smith & Holmes, 2004). Tre av utøverne trekker frem nettopp video som et effektivt verktøy i visualiseringsarbeidet.

”Vi bruker veldig mye videoverktøy skjønner du. Ser gjennom hver dag etter ski, ser også på andre gode utøvere og hvordan de gjør det. Så det er veldig greit å se litt gjennom det også sånn rett før man starter, ta et par arbeidsoppgaver. Se det for seg, og så prøve det” - Utøver A.

”Vi bruker jo mye analyse nå, til hver kamp for å se på ting, hva du kan gjøre bedre og hva du ikke kan gjøre bedre, og da vil du automatisk ta det med i visualiseringen din mot neste kamp” - Utøver F.

Også utøver H arbeider med videoanalyse frem mot hver kamp. Ved å få input fra videoverktøy kan utøverne hele tiden utvikle visualiseringen sin med blant annet nye arbeidsoppgaver, altså *task*-elementet fra PETTLEP-modellen. Holmes og Collins (2001) fokuserer på at video er viktig for å kunne supplere *environment*-elementet av visualiseringen, men ingen av utøverne i undersøkelsen benytter video til dette formålet.

4.4 Indre dialog

I teoridelen presenterte vi basisteknikken indre dialog, og forklarte at selvsnakk som er positiv, oppmuntrende og mål- og oppgaveorientert vil ha en positiv effekt på selvtillit, og dermed styrke prestasjonen. Utøverne er alle opptatt av dette, da det kommer tydelig frem i intervjuene at de ønsker at selvsnakket skal ha en positiv tone. ”... *jeg skal ikke bli opphengt i en negativ situasjon, tar heller med meg det positive*” - Utøver F.

Den indre dialogen kan benyttes som et virkemiddel for å regulere spenningsnivå. Teknikkene som blir presentert i den videre delen kan benyttes av utøverne på flere måter, avhengig av om det er behov for å senke eller øke spenningen.

4.4.1 Bruk av indre dialog

Teorien forteller oss at *affirmasjoner* skal være betydningsfulle setninger som bekrefter positive sider ved utøver eller utøvers prestasjon. Dette ser vi igjen hos alle våre utøvere. Utøver S forteller at han ikke har noen plan på hva han sier, men bruken av affirmasjoner er tydelig: ”*Det er ikke noe sånn jeg har tenkt over egentlig. Bare sånne vanlige sterke ord, som ”du er best, du klarer det her”*”. Utøver F går enda lenger i selvskrytet, og beskriver effekten selvskrytet har: ”... *For å bygge opp selvtilliten skryter jeg av meg selv. Sier jeg at jeg er den beste fotballspilleren som finnes (...) det får meg inn i den sonen jeg skal og jeg får den tryggheten (jeg trenger)*”.

Vi ser at utøverne benytter seg av teknikker som ligger forankret i teorien, og at de ser nytteverdien i det. Utøver S og utøver H nevner i tillegg noe som ikke beskrives i teorien. De bruker motstanderne som en del av sine affirmasjoner: Utøver H sier til seg selv etter innsloppet skudd ”*Fy faen, han jævelen der skal du faen meg redde fra*”. Utøver S kan si til seg selv i løypa: ”*Du er bedre enn han, du klarer å ta han igjen*”. For å øke egen selvtillit og heve spenningen i kroppen forteller utøverne seg selv at de er bedre enn motstanderen.

Utøverne forteller at de ikke har noen faste affirmasjoner de benytter seg av. Vi vet fra teorien at de mest effektfulle setningene er de som dukker opp spontant, og det kan være en styrke hos våre utøvere at affirmasjonene ikke er et resultat av planlegging. Selv om utøverne, med unntak av utøver F, forteller at det ikke er noen faste setninger de sier er de klar over hvordan stilen på affirmasjonene er. Det handler om å si til seg selv at du er god, eller bedre enn motstander. Vi kan dermed si at utøverne er delvis bevisst egen bruk av affirmasjoner, uten å kjenne til begrepet.

Før og underveis i konkurranse kan presset bli stort på utøverne, og det kan være nødvendig å senke presset på seg selv. Fra teorien kjenner vi til *perspektivtaking*, og vet at for eksempel norske utøvere under OL i Lillehammer benyttet seg av denne teknikken. Gjennom intervjuprosessen kom det frem at samtlige av våre fire utøvere gjorde dette hvis de følte nervøsitet. Illustrert her med et sitat fra utøver H ”... *vær rolig, gjør som på trening, det er ikke noe spesielt, håndball er ikke viktig. Prøver liksom å si at håndball ikke er alt.*” Utøverne forteller seg selv at idretten ikke er alt, eller prøver å undergrave viktigheten av konkurransen. Utøver H sier ”gjør som på trening”, det samme sier utøver A: ”... *ikke tenke at det er konkurranse og ting på spill. Jeg skal bare gjøre det jeg gjøre hver dag, ikke noe problem.*”

Negative tanker kan alltid dukke opp i løpet av konkurranser, og alle utøverne beskriver at det kan skje. *Tankestopp-teknikk* ble beskrevet i teorien. Dette er en teknikk som i liten grad benyttes av utøverne. Det er bare utøver F som nevner at han prøver å effektivt stoppe negative tanker når de dukker opp. Han har ingen trigger-ord eller effektfulle handlinger som skal stoppe dem, han forteller bare at han forsøker å stenge dem ute.

4.4.2 Snu negative tanker

Det alle utøverne derimot gjør er å hindre negative tanker ved skyve fokus over på noe positivt. Dette er beskrevet i teorien, og det er denne teknikken i tillegg til affirmasjoner som utøverne benytter mest i den indre dialogen. Hvor fokuset flyttes for å hindre de negative tankene varierer mellom utøverne. Utøver S skildrer en oppmuntrende dialog med seg selv dersom han begynner å bli sliten og de negative tankene presser på: ” *Det her går bra, du klarer mer og du er ikke sliten. Det her går kjempebra* ”. I en studie fra 2007 gjort på svenske basketballspillere i overgangen mellom junior og senior trekker mange av deltagerne frem at noe av det viktigste de lærte seg var å ikke fokusere på negative ting, men heller snu disse tankene til noe positivt (Cacija, 2007) . Denne studien støtter funnene fra vår undersøkelse. Informantene våre er i samme fase i karrieren og vi ser den samme tendensen hos dem. De er veldig opptatt av å tenke positivt og stenge ute negative tanker.

4.4.3 Flytte fokus til arbeidsoppgaver

Et mønster vi finner hos utøverne er at når negative tanker dukker opp så flyttes fokus til arbeidsoppgaver. Her dukker det også opp en forskjell mellom de individuelle utøverne og lagutøverne. De individuelle utøverne senker nervøsiteten med å fokusere på arbeidsoppgaver som de vet har fungert tidligere, illustrert her med to sitater:

”*Du har arbeidsoppgaver du kan fokusere fullt og helt på, og da går det som oftest greit*” –

Utøver A

”... prøve å få fokus vekk fra at jeg er redd for å bomme eller at jeg er redd for å mislykkes, men heller tenke på de arbeidsoppgavene jeg har satt meg, som jeg vet fungerer” – Utøver S

Arbeidsoppgavene de individuelle utøverne skisserer handler om teknisk utførelse.

Lagutøverne er på lik linje med de individuelle utøverne opptatt av å fokusere på arbeidsoppgaver, men på grunn av idrettenes egenart fokuserer de på en noe annerledes måte. Fotball og håndball består av et stort antall situasjoner, fordelt over seksti eller nitti minutter, hvor mange av situasjonene har fellestrekk. Dette gjør at lagspillerne kan legge vekk negative tanker om tidligere hendelser ved å fokusere på å gjøre det bedre neste gang en lignende situasjon dukker opp:

”Etter at jeg har sluppet inn en ball eller noe er det mye sånn ”tenk neste ball, neste ball skal ikke inn”. Så prøve å ikke henge meg opp i at ballen gikk inn, men heller at jeg skal redde neste ball” – Utøver H

4.5 Konkurransfokus

En gjennomgående tendens i intervjuene er at utøverne har et stort konkurransfokus når de omtaler sin mentale trening. Den mentale treningen intensiveres inn mot konkurranse, og teknikkene benyttes i større grad i spesifikke konkurransforberedelser enn i det generelle treningsarbeidet.

”Det er stort sett på kvelden før (konkurranse), det er den siste visualiseringen jeg har. Og det er som regel før jeg legger meg, jeg ligger i senga og ser for meg hele rennet, alle rundene, alle skytingene. Og tenker på de arbeidsoppgavene jeg skal ha rundt i løypa og på standplass (...) jeg prøver å se for meg scenarioer som kan oppstå som jeg ikke forventer, at det kommer en bom der det ikke skulle komme en bom, eller om jeg knekker en stav, prøver å se for meg hvordan jeg skal løse det. Ikke bare det perfekte løpet, men også en backup, en plan B” - Utøver S.

Dette sitatet illustrerer hvordan utøver S benytter MG-M visualisering inn mot konkurranse. Vi ser den samme tendensen hos de andre utøverne. De har et stort fokus på konkurranse når det kommer til å benytte seg av alle de tre basisteknikkene. Spenningsregulerende teknikker benyttes i større grad i konkurransesituasjon enn på trening. Det betyr ikke at utøverne ser på

spenningsregulering som nyttig utelukkende i konkurranse, men vi ser et mønster hos utøverne hvor teknikkene benyttes mer i sammenheng med konkurranse. Det samme mønsteret ser vi når vi snakker med våre informanter om indre dialog. *”Det skjer mest inn mot konkurranse ...”* –Utøver H.

Et tydelig konkurransefokus er naturlig å finne hos unge, suksessfulle utøvere. Det er prestasjonene i konkurranse som definerer dem og de ser hele tiden etter måter å bli bedre. Mental trening kan være et verktøy for å bedre prestasjon (Weinberg & Gould, 2011). For å få mest mulig ut av mental trening kan det likevel være hensiktsmessig å forsøke og implementere det i så stor grad som mulig i sitt daglig treningsarbeid. Pensgaard og Hollingen (2006) mener at for å bli dyktig i bruken av mentale treningsverktøy er en avhengig av å praktisere disse så mye som mulig. Å ha mental trening med i treningsprogrammer på lik linje med fysisk trening vil kunne gjøre utøverne dyktigere i bruken av mentale treningsverktøy, og dermed øke utbytte av disse i konkurranse.

5.0 Oppsummering

Vår undersøkelse har gått i dybden på hvordan unge landslagsutøvere arbeider med mentale basisteknikker. Vi har også belyst de forskjellene og likhetene vi fant mellom utøverne, med fokus på forskjeller og likheter mellom lagidrett og individuell idrett. I denne delen av oppgaven vil vi oppsummere resultatene som ble presentert i del 4. Med utgangspunkt i resultatene vil vi deretter reflektere rundt hvordan våre funn kan brukes i videre utviklingsarbeid.

Viktigheten av spenningsregulering nevnes av alle utøverne, og det kommer frem at de er bevisst sitt eget spenningsnivå. De vet i stor grad hvilken spenning de skal ha i kroppen for å prestere på sitt beste. Deres syn på sammenhengen mellom spenning og prestasjon ligger innenfor omvendt-U hypotese. Utøverne benyttet seg av avspenningsteknikker som *det dype åndedrett*, uten å være klar over begrepet. Visualisering er også et viktig hjelpemiddel for å senke spenning, da følelsen av å ”ha vært der før” gir utøverne en trygghetsfølelse. Visualisering benyttes også som en aktiveringsteknikk, sammen med lyder og energiske bevegelser.

Alle utøverne i undersøkelsen bruker visualisering, men hvordan visualiseringen utføres varierer sterkt fra utøver til utøver. Et fellestrekk er at utøverne ikke involverer retningslinjer fra PETTLEP-modellen i særlig stor grad. Det er også forskjeller i hvilke bruksområder for visualisering utøverne trekker frem. Lagidrettsutøverne bruker visualisering til å forbedre evnen til å ta riktige valg, mens de individuelle utøverne visualiserer for å skape en konkurransesituasjon på trening. Video blir trukket frem som et nyttig hjelpemiddel i visualiseringsarbeidet.

Utøverne er opptatt av at den indre dialogen skal være positiv og oppgavefokusert. De benytter seg av affirmasjoner og perspektivtaking for å regulere spenningsnivået før og under konkurranse. Når negative tanker skal drives bort er det som oftest ved å fokusere på arbeidsoppgaver i stedet. De individuelle utøverne fokuserer på den tekniske utførelsen, mens lagspillerne fokuserer på hvordan de skal gjøre det bedre neste gang en lignende situasjon oppstår.

Vi opplever også at utøverne har et sterkt konkurransefokus når de benytter seg av mentale basisteknikker og at utøvernes begrepsbruk innenfor mental trening er svært varierende.

5.1 Veien videre

Vi mener flere funn fra vår undersøkelse kan være spennende å bygge videre på, for eksempel på masternivå. Eksempelvis var utøverne i denne studien ofte ubevisste sin egen bruk av teknikker og begreper. Hvilken betydning har dette for utøvernes utbytte av mental trening? Er bevisste utøvere sterkere mentalt enn de som arbeider mer ubevisst?

Vår undersøkelse tyder også på at det bør være mulig å skape gode samarbeid om mental trening på tvers av idretter i Norge. Det er mange likheter mellom hvordan utøverne jobber, men også en del forskjeller hvor idrettene kan lære av hverandre. For eksempel kan lagidrettsutøvere lære av de individuelle utøverne når det kommer til å skape konkurransefølelse på trening. Motsatt kan de individuelle utøverne lære av lagspillernes bruk av visualisering for å ta riktige valg.

Tiltak for å styrke utøvernes generelle kompetanse om mentale basisteknikker bør også settes på dagsorden. Treningsverktøy som PETTTLEP-visualisering, affirmasjoner og pusteteknikker kan brukes innenfor alle idretter, og utøvere fra ulike idretter kan ha stor glede av å lære av hverandre. Faglige samlinger hvor utøvere fra forskjellige idretter møtes og utveksler erfaringer om mental trening kan være en god arena for kompetansebygging og utvikling.

Litteraturliste

Asknes, F., & Wormnes, B. (1996) *Når muskler ikke er nok*. Oslo: Universitetsforlaget.

Bergo, A., Johansen, P. A., Larsen, Ø. & Morisbak, A. (2002) *Ferdighetsutvikling i fotball - handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles.

Cacija, G. (2007) *Qualitative study of the career transition from junior to senior sport in Swedish basketball* (C-thesis, School of Social and Health Sciences, Halmstad University) Hentet fra <http://hh.diva-portal.org/smash/get/diva2:239036/FULLTEXT01>

Dalen, M. (2011) *Intervju som forskningsmetode (2. utgave)*. Oslo: Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2007) *Metode og oppgaveskriving for studenter (4. utgave)*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Fiskerstrand, Å., Rimeslått, E., Abrahamsen, F., Bråten, M., Byfuglien, H., Jenssen, H. B., ... Staff, H. (2014) *Veien til toppidrett (2. utgave)*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS.

Guillot, A., Tolleran, C., & Collet, C. (2010) Does motor imagery enhance stretching and flexibility? *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 291-298.

Hassmén, P., Hassmén N., & Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Holmes, P. D., & Collins, D. J. (2001) The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Modell for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.

Idrettstinget (2011) *Idrettspolitisk dokument 2011-2015*. Hentet fra <http://www.idrett.no/omnif/ipd/Sider/default.aspx>

- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode (4. utgave)*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Larsen, A. K. (2007) *En enklere metode : Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Martin, K. A., Moritz, S. E & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268.
- Norges Idrettsforbund. (2011) *Trenerløypa*. Hentet 05.10.2014, fra <http://www.idrett.no/tema/trenerutdanning/Sider/Trenerloypa.aspx>
- Pensgaard, A. M. (2003) Mental trening blant utøvere og trenere i forkant og under de Olympiske Leker i Sydney 2000. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 40(8), 654-659.
- Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006) *Idrettens mentale treningslære (2. utgave)*. Oslo: Gyldendal Undervisning.
- Pensgaard, A. M., Riise, A. J. & Stensbøl, B. (2013) *Norske vinnerkaller. Veien til mental styrke og gode prestasjoner*. Oslo: Cappelen Damm.
- Smith, D. & Holmes, D. (2004) The Effect of Imagery Modality in Golf Putting Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 385-395.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007) It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005) *Applying Sport Psychology : Four Perspectives*. Champaign: Human Kinetics.

Tjora, A. (2010) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

Tvedt, T (2013) *Den norske toppidrettsmodellen – norsk toppidrett fram mot 2022*. Hentet fra http://www.idrett.no/nyheter/Documents/Toppidrettsrapporten_2022.pdf

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011) *Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th edition)*. Champaign: Human Kinetics.

Wormnes, B. & Manger, T. (2005) *Motivasjon og mestring. Veier til effektiv bruk av egne ressurser*. Bergen: Fagbokforlaget.

Wright, C. J., & Smith, D. (2009) The effect of PETTLEP imagery on strength performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 18-31.

Vedlegg

- Vedlegg 1 – Informasjonsskriv
- Vedlegg 2 – Samtykkeerklæring
- Vedlegg 3 – Intervjuguide
- Vedlegg 4 – Modeller for *omvendt-U hypotese* og *drive-teori*
- Vedlegg 5 – Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Vedlegg 1

Informasjonsskriv

Hei. Vi er to idrettsstudenter ved Høyskolen i Sogn og Fjordane som for tiden arbeider med en bacheloroppgave om mental trening. Vi er interessert i å finne ut hvordan unge utøvere fra forskjellige idretter arbeider med mentale basisteknikker. Vi er på jakt etter utøvere som er tilknyttet (aldersbestemte) landslag i sin idrett og har relevant erfaring med avspenning, visualisering og indre dialog.

Undersøkelsen består av et intervju på ca. 1 time og vi møter deg der du er når det passer for deg. Spørsmålene i intervjuet vil i hovedsak dreie seg om den praktiske bruken av mental trening i ditt treningsarbeid. Du vil bli anonymisert før, under og etter undersøkelsen.

Vi håper på et positivt svar fra deg.

Mvh.

Anders L. Thorstensen og Andreas Rygg Vold.

Samtykkeerklæring

Denne bacheloroppgaven omhandler unge utøvere og mental trening. Vi ønsker, gjennom dybdeintervju, å fordype oss i hvordan unge utøvere i fire forskjellige idretter benytter ulike mentale treningsverktøy. Målet er å belyse eventuelle forskjeller og likheter mellom utøvernes bruk av mentale treningsverktøy.

Intervjuene vil bli tatt opp med båndopptaker. Under arbeidet med prosjektet vil opptakene bli midlertidig lagret og transkribert. Etter endelig sensur blir alle opptak og opplysninger slettet.

Vi vil informere intervjuobjektene om at deltagelsen i undersøkelsen er frivillig og at de til enhver tid kan trekke seg uten å oppgi grunn.

Utøverne vil anonymiseres i oppgaven. Vi vil kun oppgi at utøverne er tilknyttet landslag samt hvilken idrett de utøver.

Anders L. Thorstensen	92656337
Andreas Rygg Vold	95230147
Ole Erik Grinde (veileder)	97581679

Jeg har lest og godkjent informasjonen ovenfor.

Sted og dato

Underskrift intervjuobjekt

Intervjuguide

Oppstart:

Kort introduksjon fra oss, samt gjennomgang og signering av samtykkeerklæring.

- Hvilket forhold har du til mental trening?
- Hvordan fikk du i så fall kjennskap til mental trening? (Selvlært, trener, Olympiatoppen, skole?)
- Har du kjennskap/tilgang til noe fagstoff om emnet?
- Med hvem utfører du mental trening?
- Totalbilde: hvor mye/når? Mental trenings vs. fysisk trening.
- Utfører du mental trening hele tiden?
 - o I medgang? I motgang?
- Hvilket utbytte har du fått av å bruke mentale basisteknikker?

Visualisering:

- Kan du fortelle om din bruk av visualisering?
- Når bruker du visualisering?
 - o Hver trening, annenhver trening, etter trening. Mer nærmere konkurranse/før konkurranse/under konkurranse. Harde økter/rolige økter.
- Hvordan utfører du visualisering?
 - o Kjennskap til PETTTLEP-modellen?
 - o Bruk av elementer fra PETTTLEP-modellen?
 - o Bruker du et ferdig visualiseringsmanus?
- Hvilket utbytte føler du at du selv får av visualisering?
- For hvilke bruksområder anvender du visualisering?
 - o Ved skade, innlæring av teknikk, forberedelse til trening og konkurranse, evaluering?
- Er det noen teknikker du bruker som du mener kunne vært aktuelle for andre idretter?

Avspenning:

- Hvordan arbeider du med å styre ditt eget spenningsnivå?
 - Hvordan øke spenningsnivået?
 - Hvordan senke spenningsnivået?
- Når benytter du avspenningsteknikker?
- Hvordan arbeider du med spenningsregulering i treningsarbeidet? Hvordan skiller det seg fra konkurranse?
- Hvordan justere spenningsnivået underveis i konkurranse?
- Bruker du avspenningsteknikker?
 - Pusteteknikker
 - Det dype åndedrett
 - Progressiv avspenning
 - Visualisering
- Aktivering – hvordan «skru seg på?»
- Er det noen teknikker du bruker som du mener kunne vært aktuell for andre idretter?

Indre dialog:

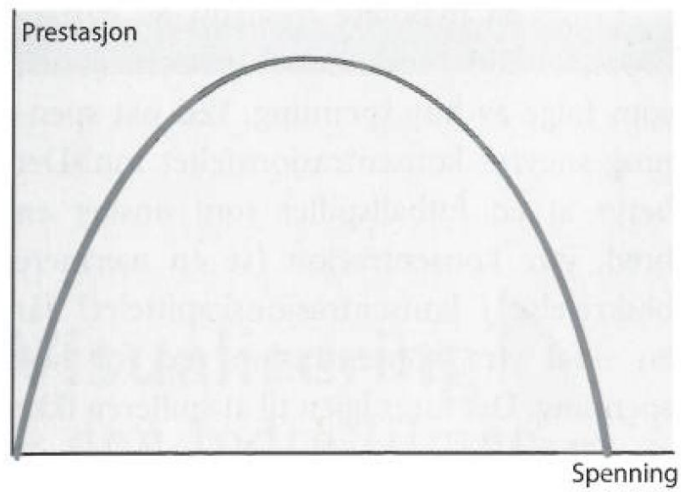
- Hvordan snakker du til deg selv under trening? I konkurranse?
- Trigger-ord – noen ord/setninger viktigere/kraftigere enn andre?
- Affirmasjoner – noen ord/setninger viktigere/kraftigere enn andre?
- Hvordan takle negative tanker?
 - Perspektiv, tankestopp, bytte til positive tanker, forberedt på det verste.
- Er det noen teknikker du bruker som du mener kan være aktuell for andre idretter?

Avslutning:

- Er din stil (innenfor mental trening) idrettsspesifikk?
- Erfaringer (positive/negative)?
- Hvordan vil du beskrive ditt eget utviklingspotensial innenfor arbeid med mentale basisteknikker?
- Har du noe du vil legge til før vi avslutter?

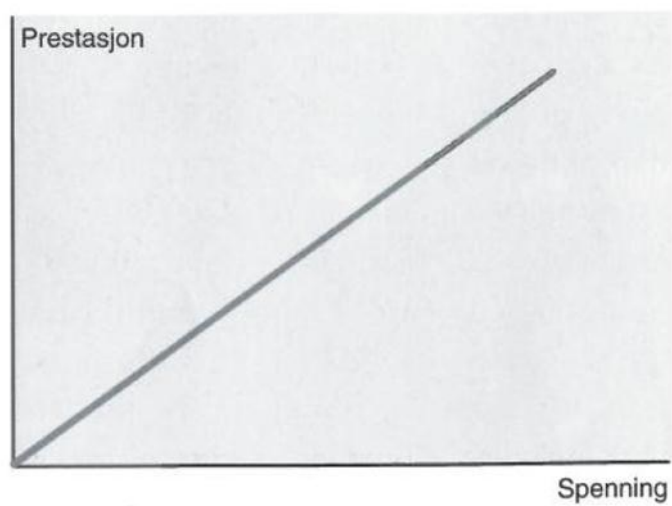
Modeller

Omvendt-U hypotese



(Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 69)

Drive-teori



(Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 68)



Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven «*Hvordan bruker unge landslagsutøvere mentale basisteknikker?*» i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

403 – Anders Lippestad Thorstensen

JA ☒ NEI ☐

411 – Andreas Rygg Vold

JA ☒ NEI ☐